

ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ

Д.В. Губа

Смоленский гуманитарный университет, Россия, denisguba@rambler.ru

Большое значение для организации учебно-тренировочного процесса баскетболистов имеет контроль за уровнем всех видов подготовки игроков, так как без систематического педагогического контроля немислим процесс повышения уровня физической подготовленности и развития отдельных физических качеств [1, 2].

Спортивный результат в баскетболе определяется целым рядом основополагающих параметров, важнейшим из которых является уровень развития основных и специальных физических качеств. Задачей формирующего педагогического эксперимента явилась проверка эффективности подобранных средств и методов физического воспитания, влияющих на физическую и техническую подготовленность детей. Анализ тестов, предлагаемых для оценки физической подготовленности спортсменов на различных этапах спортивной тренировки в избранном виде спорта, показал, что общими для большинства видов спорта являются контрольные упражнения, характеризующие уровень развития базовых качеств (скоростные возможности, сила, скоростно-силовые качества, выносливость).

Используемый нами комплекс контрольных упражнений позволил определить уровень развития физической подготовленности и динамику показателей быстроты, силы, выносливости и скоростно-силовых способностей, происходящую в результате педагогических воздействий. Выбранные нами контрольные упражнения учитывали специфику игровых действий в баскетболе. Так, для определения уровня развития скоростно-силовых способностей использовались прыжки в длину и вверх; быстрота и координация определялась по результатам челночного бега 90 м и перемещению 6х5 м.

Анализ результатов повторного тестирования мальчиков 12-14 лет, занимающихся баскетболом, свидетельствует о значительном повышении показателей общей и специальной физической

подготовленности. Тенденция сдвигов в сторону увеличения результатов закономерна, так как в изучаемом возрастном периоде развитие двигательных способностей происходит как под воздействием специальных направленных средств и методов, так и в ходе естественного роста и развития организма. Подтверждением эффективности предлагаемой методики преимущественного использования скоростно-силовых упражнений являются достоверные различия в уровне подготовленности юных баскетболистов двух экспериментальных и контрольной группы.

Так, юные баскетболисты, занимающиеся по предлагаемой методике, по окончании двухлетнего эксперимента показали достоверно более высокий уровень силы, оцениваемый по количеству сгибаний рук в упоре лежа за 30 с ($p < 0,05$), более высокий уровень скоростно-силовых способностей ($p < 0,05$) и координации ($p < 0,05$) по сравнению с баскетболистами, занимающимися по традиционной методике. Сопоставление результатов, показанных в тестах подростками группы ЭГ1 и контрольной группой, не занимающимися спортом, показало, что юные спортсмены превосходили своих сверстников по уровню развития силы, быстроты, координации и скоростно-силовых способностей на высоком уровне значимости ($p < 0,001$).

Как следствие более высокого уровня подготовленности, в группе ЭГ1 наблюдалось снижение вариативности тестовых показателей. По результатам, показанным в сгибании рук в упоре лежа, коэффициент вариации в первой экспериментальной группе снизился с 15 до 9%, по результатам прыжка в высоту – с 13 до 8%. Во второй экспериментальной группе отмечено незначительное снижение вариативности результатов контрольных испытаний, в то время как в контрольной группе диапазон варьирования тестовых показателей расширился практически по всем используемым тестам.

Для успешного построения многолетней подготовки необходимы объективные показатели технической подготовленности, на которые следует ориентироваться при планировании учебно-тренировочного процесса, а также при оценке его успешности. Установление критериев по уровню подготовленности на всем протяжении многолетнего процесса в количественном выражении позволяет лучше управлять процессом подготовки юных спортсменов. Для учета технической и тактической подготовленности подростков, занимающихся баскетболом, проводились:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности юных баскетболистов.

Анализ результатов повторного тестирования подростков показал, что динамика технической подготовленности была наиболее выраженной в первой экспериментальной группе. Подростки группы ЭГ1 превосходили баскетболистов из второй экспериментальной группы по показателям ведения мяча «змейкой» и перемещения 6х5 м, что указывает на достоверно более высокий уровень развития специальных форм проявления быстроты и координации у мальчиков, занимающихся по предлагаемой методике. Статистически значимых различий в количестве успешных штрафных бросков и экспертной оценке игровой деятельности у игроков экспериментальных групп не выявлено, хотя абсолютные значения исследуемых показателей были выше в первой экспериментальной группе.

Подростки контрольной группы не посещали внеурочные занятия по баскетболу, однако занимались баскетболом в рамках вариативной части школьной программы и были знакомы с основными техническими приемами игры. Поэтому они также участвовали в тестировании технической подготовленности, где показали достоверно более низкие результаты по сравнению с мальчиками, дополнительно занимающимися в секции.

Результаты тестирования технической подготовленности подростков в контрольной группе отличались от результатов, показанных баскетболистами первой экспериментальной группы на уровне значимости 0,001, а по сравнению с подростками второй экспериментальной группы – на уровне значимости 0,01. Информативным критерием, свидетельствующим о степени эффективности применяемой методики развития физических качеств, являются темпы их прироста.

Анализ динамики развития физических качеств позволил констатировать более высокие темпы прироста исследуемых показателей у юных баскетболистов первой экспериментальной группы (рисунок).

Так, в показателях прыжка в высоту была зарегистрирована максимальная интенсивность роста, составившая 38,8; 26,3 и 15,2% для экспериментальных и контрольной групп, соответственно. Увеличение результатов в количестве сгибаний рук в упоре лежа составило 29,2; 19,8 и 19,6% в указанных группах. Значительные темпы прироста скоростно-силовых качеств у баскетболистов и

школьников свидетельствуют о том, что нами был выбран благоприятный возрастной период для их совершенствования.

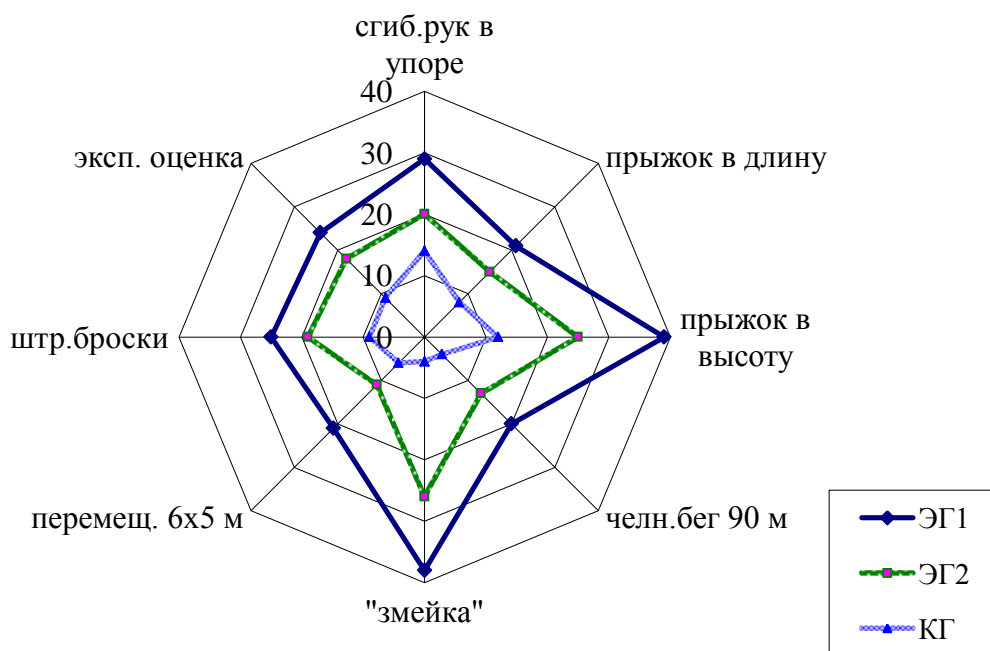


Рисунок – Изменение уровня физической подготовленности у мальчиков 12-14 лет, занимающихся баскетболом (ЭГ1 и ЭГ2) и не занимающихся спортом (КГ), в ходе педагогического эксперимента (%).

Показатели быстроты и координации, определяемые по результатам, показанным в челночном беге, имели широкую вариативность. Так, прирост результата в челночном беге на 90 м в первой экспериментальной группе составил 20,2%, во второй экспериментальной – 13,3%, в контрольной – 4,1%. Значительный диапазон варьирования имели и специальные тесты, прирост в которых в группе ЭГ1 составлял 21-38%, в группе ЭГ2 – 11-26%, в контрольной – 4-6%.

Чтобы проверить эффективность комплексной оценки перспективности юных баскетболистов, использовался метод экспертных оценок, который позволил изучить динамику показателей технико-тактического мастерства и игровой деятельности.

У юных баскетболистов в условиях соревновательной деятельности эксперты оценивали показатели, характеризующие техническую подготовку игроков: игра без мяча; техника передач; техника ведения; техника бросков; реакция на игровую ситуацию. Полученные оценки анализировались по каждому виду, что позволяло скорректировать содержание и направленность отдельных занятий, а для сопоставления с результатами первичной оценки определялась средняя оценка. По окончании эксперимента выявлено, что экспертная оценка игровой деятельности юных баскетболистов первой экспериментальной группы увеличилась на 23,8%, в группе ЭГ2 на 17,7%, в контрольной группе - 9%.

Полученные данные свидетельствуют о том, что при рациональной организации двигательного режима в период с 12 до 14 лет происходит интенсивное развитие общих и специальных физических качеств, успешное овладение новыми двигательными навыками. Однако без направленных педагогических воздействий двигательный потенциал ребенка не может быть реализован в полной мере.

Литература:

1. Лосева И.В. Методика специальной подготовки к соревновательной деятельности баскетболистов 17–21 года при переходе в команды высшей лиги: автореф. дис...канд. пед. наук / И.В.Лосева. – Волгоград, 1997. – 23 с.
2. Сологуб Е.Б. Спортивная генетика / Е.Б.Сологуб, В.А.Таймазов. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 124 с.